

# みらいだより

第58号 『新年号』

**H27.1 第58号**  
 生活習慣病予防センター  
 メディカルフィットネスみらい  
 TEL:0248-94-8273 FAX:0248-73-0388  
 HP: <http://www.kokubun-clinic.com/mirai24/>  
 携帯: <http://katy.jp/kokubun-clinic>

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二



あけましておめでとうございます。  
 本年もどうぞよろしくお祈いします。  
 今年こそ運動してみませんか？

70歳以上の会員様には半年ごとに『体カテスト』を実施しております！



『握力』  
筋力のテスト



『最大一步幅』  
健脚力のテスト

転倒の予防には、足の筋力・バランス能力が大事です。まずは自分の状態を知ってもらい、運動を開始し、変化をみていきます。多くの会員さまに維持・向上がみられています。



健康運動指導士  
永山 直子



『片足立ち』  
バランス能力のテスト



『ファンクショナルリーチ』  
バランス能力のテスト



『タイムドアップ&ゴー』  
歩行能力のテスト



体操教室の様子



## クリスマスコンサート

2014年12月19日(金)合唱団『あいりす』の皆さまによるクリスマスコンサートが行われました。



メディカルフィットネスみらい  
スタッフ一同

全力で皆さまのサポートをさせていただきます。  
 本年もよろしくお祈いします。

メディカルフィットネスみらいは  
 安心して健康維持・向上できるための運動施設です！！






**六点美術館のご案内**  
 いろいろな素材を使って  
 ほっこりあったか冬のリース展  
 フラワーアレンジメントインストラクター  
**安藤 久美子 様**  
 (須賀川市堤在住)

**今月のレシピ ☆3色の中華風おかゆ(2人分)**

- ①小鍋に500mlの水、鶏がらスープの素小さじ1杯半、水洗いしたご飯200gを入れて10分ほど煮る。
- ②チンゲンサイ1/2束は塩茹でし、粗きざみ、水気を絞る。
- ③①を器に盛り、②のチンゲンサイと水気を切ったコーン缶大さじ4、鮭フレーク大さじ3をのせる。
- ④ごま油小さじ2と塩こしょうをかけて、調味する。



管理栄養士 佐藤美智子

**無料教室のご案内**



**らくらく運動教室**  
 (第2・4火曜日 10:00~)  
 認知症予防運動・ロコモ体操  
 他  
*お気軽にご参加ください♪お待ちしております♪*



**栄養教室**  
 (毎週水曜日 9:30~)  
 1月は丈夫な血管を作るための栄養教室  
*お待ちしております♪*

**1月 ラジオ体操 予定表**

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31

阿波踊り体操 他

**1月 無料 健康教室まんさい！！**

月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2 休館日	3 休館日
5	6 	7 栄養教室 9:30~9:50	8 エアロビクス教室 14:00~14:45	9	10
12	13 らくらく運動教室 10:00~10:45	14 栄養教室 9:30~9:50	15 ヨガ教室 13:45~14:45	16 健康講座 13:30~14:30	17 <b>ストレスありませんか?</b> ストレスコントロールについてのお話その3 笠原尚子さまが元気を届けに来て下さいませ! 
19 	20	21 栄養教室 9:30~9:50	22 エアロビクス教室 14:00~14:45	23	24
26 	27 らくらく運動教室 10:00~10:45	28 栄養教室 9:30~9:50	29 	30	31 